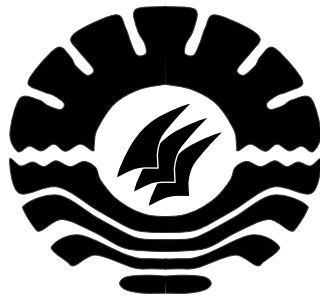


**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KETERAMPILAN SMASH DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA PB. MATTOANGING JUNIOR
MAKASSAR**

SKRIPSI



JAM'AN

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2011**

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KETERAMPILAN SMASH DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA PB. MATTOANGING
JUNIOR MAKASSAR**

S K R I P S I

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

JAM'AN

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Melakukan smash dalam permainan Bulutangkis pada siswa PB. Mattoanging Junoir Makassar.

Nama Mahasiswa : **JAM'AN**

NIM : **0738041687**

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : PGSD. S1

Disetujui Oleh

Makassar, Maret 2011

Penasehat Akademik

Mahasiswa

M. Adnan Hudain S.Pd.M.Pd

NIP. 19750618 200212 1001

Jam'an

NIM. 0738041687

Mengetahui;

Ketua Jurusan PGSD S-1 Dikjas

Drs. Kasman. M.Kes.

NIP : 19550320 198702 1 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Di setuju untuk disajikan ke panitia Ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM) Dengan judul sebagai berikut : ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA PB. MATTOANGING JUNIOR MAKASSAR

Makassar , November 2011

Pembimbing.

Pembimbing I : Muh. Adnan Hudain. S,Pd, M.Pd (.....)

Pembimbing II : Juhanis. S.Pd, M.Pd (.....)

MOTTO

" KETEGARAN HATI "
*DIMANA KITA DAPAT MELIHAT ORANG LAIN
DENGAN JIWA YANG BERSIH*

Persembahan :

*Kupersembahkan suatu wujud karya terbaikku
buat kedua orang tua, saudara dan kerluarga
tercinta yang telah tulus ihklas mendampingi
hingga kudapat berbuat yang lebih baik.*

ABSTRAK

JAM'AN, 2011. ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA PB. MATTOANGING JUNIOR MAKASSAR Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : Tentang keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan smash pada permainan bulutangkis PB.Mattoanging Junior Makassar.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam PB.Mattoanging Junior Makassar. Sampel yang dipergunakan sebanyak 20 orang yang juga jumlah keseluruhan dari populasi. Jenis pendekatan yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yang berbentuk korelasional, dan instrumen penelitian adalah : (1) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani, dan (2) Tes keterampilan smash bulutangkis..

Pengelolaan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif inferensial sedangkan teknik analisis data yang dipergunakan adalah penentuan hasil tingkat kesegaran jasmani dan uji korelasi. Dengan menggunakan taraf signifikansi α 0,05

Melalui pengelolaan data diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan smash bulutangkis pada siswa PB.Mattoanging Junior Makassar yang cukup signifikan dengan nilai (R) = **0,627**.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya jualah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sebagai suatu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Makassar (UNM).

Proses selesainya penyusunan skripsi ini, tidaklah terjadi dengan sendirinya tetapi berbagai tantangan dan hambatan yang harus dilalui dalam proses penyusunanya. Untuk itu, dengan penuh rasa hormat penulis ingin menuliskan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus ikhlas kepada berbagai pihak yang telah mengulurkan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan sampai penyelesaian skripsi ini :

1. Bapak Drs. H. Arifuddin Usman, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (UNM) bersama staf pimpinan fakultas yang telah banyak memberikan bantuan dan invormasi selama mengikuti pendidikan di FIK UNM Makassar.
2. Ibu Dr. Hj. Hasmyati. M,Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yang senantiasa mengarahkan dan menasehati kami dalam pencapaian penyelesaian studi.
3. Bapak Muh. Adnan Hudain.S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Juhanis, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan, dorongan dan arahan. Serta banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) khususnya Dosen Jurusan Penjaskesrek, kesehatan dan rekreasi yang dengan ikhlas memberikan bantuan baik moril maupun materil selama penulis mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Makassar.

5. Kedua orang tuaku dan saudara tercinta yang dengan tulus ikhlas mencurahkan perhatian, memberikan dorongan pendidikan. Dan teman-teman yang telah membantu penulis baik dalam keadaan suka dan duka sehingga penulis dapat menyelesaikan studi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Atas bantuan dan pertolongan dari semua pihak, penulis tidaklah sanggup membalasnya, hanya doa yang ikhlas yang penulis mohonkan kepada-Nya, kiranya uluran tangan yang tulus dari Bapak/Ibu dan saudara-saudari mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semuanya. Meski demikian penulis tetap menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Olehnya itu, saran yang sifatnya konstruktif dan memebangun dari semua pihak senantiasa penulis nantikan demi kesempurnaan karya ini, dan tentunya karya-karya selanjutnya.

Terima Kasih.

Makassar, November 2011

Penyusun

DAFTAR TABEL

x

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUN	ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasi Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Pikir	17
C. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian	18
B. Definisi Operasional Variabel	19
C. Populasi dan Sampel	20
D. Teknik Pengambilan Data	20
E. Teknik Analisa Data	26

BAB IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisa Data	27
B. Pembahasan Hasil Penelitian	38

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	----

LAMPIRAN	43
-----------------------	----

Halaman

1. Data Distribusi Tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan smash ..	28
2. Frekuensi Tingkat Kesegaran jasmani PB. Mattoanging Junior	29
3. Frekuensi data kecepatan lari 50 meter	30
4. Frekuensi data Gantung angkat tubuh	31
5. Frekuensi data Baring Dududk	32
6. Frekuensi data vertical Jump	33
7. Frekuensi data lari 1000 meter	34
8. Uji Normalitas data.	35
9. Rangkuman hasil analisis korelasi tingkat kesegaran jasmani terhadap Keterampilan smash pada permainan bulutangkis	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Desain penelitian	18
2. Histogram tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan smash...	28
3. Dokumentasi penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data hasil tes tingkat kesegaran jasmani	43
2. Data hasil keterampilan smash bulutangkis	44
3. Penyajian data deskriptif	45
4. Grafik Histogram	46
5. Hasil perhitungan hasil korelasi antar variable	47
6. Dokumentasi penelitian	50
7. Surat keterangan telah melakukan seminar.	56
8. Surat Pembimbingan Skripsi.	57
9. Surat Izin Penelitian	58
10. Surat keterangan telah penelitian	59
11. Daftar Riwayat Hidup.	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya. Contoh pembangunan yang sedang dilaksanakan adalah pembangunan fisik seperti sarana dan prasarana, pembangunan mental seperti pendidikan, kesehatan, kesejahteraan sosial dan lain-lain.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak

memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi, kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Demikian pula dalam penerapan ke kegiatan olahraga tentunya memerlukan kesegaran yang maksimal dalam pelaksanaannya.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing sesuai dengan tujuan tugas gerak dan prosedur pelaksanaannya sesuai dengan peraturan permainannya. Banyak cabang olahraga yang menjadi perhatian masyarakat kita khususnya olahraga yang sering dimainkan dilingkungan masyarakat dan jenis olahraga yang termasuk kurikulum pengajaran di sekolah-sekolah. Dari sekian banyak jenis olahraga yang digemari diantaranya adalah bulutangkis., bulutangkis.voli, futsal, sepak takraw, bulutangkis dan tennis meja menjadi prioritas olahraga yang paling sering dimainkan. Namun demikian cabang olahraga bulutangkis menjadi perhatian yang cukup besar karena menjadi salah satu cabang olahraga kebanggaan Negara.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang terkenal didunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat kemasyarakatan, pria maupun wanita dan untuk memainkan olahraga ini dapat di mainkan dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang kompetisi.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu permainan yang sangat menarik dan menegangkan, sehingga kadangkala membuat fanatic para

penggemarnya. Oleh karena serunya permainan ini sudah jelas seorang pemain dituntun untuk menguasai kemampuan teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Yang diantaranya servis, deraif, lop, samsh dan lain-lain. Dan untuk menguasai kemampuan tersebut tentunya pula harus ditunjang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dan kemampuan fisik yang maksimal.

Dari beberapa teknik pukulan yang mematikan atau dapat menciptakan poin dalam permainan ini adalah pukulan smash karena melakukan pukulan smash berarti mempersempit waktu lawan untuk mengantisipasi atau mengembalikan bulutangkis.. Karena pukulan smash mengandung unsur kekuatan, kecepatan, atau daya ledak akan untuk mematikan pergerakan lawan dengan cepat. Pentingnya melakukan pukulan smash dengan tepat tentunya harus mampu mengetahui bagaimana melakukan pukulan smash dengan baik . Pukulan smash merupakan pukulan yang keras dan tajam bertujuan untuk mematikan lawan dengan cepat. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang tajam, maka usahakan kok di pukul didepan badan dalam posisi raket condong ke depan.

Demikian bahwa penguasaan teknik dalam melakukan pukulan smash tentunya harus didukung oleh faktor kemampuan fisik dalam kesegaran jasmani yang baik. Sekertaitan dengan hal tersebut beberapa kemampuan gerak dalam melakukan smash hanya dapat menghasilkan suatu hasil yang maksimal jika didukung oleh kesegaran jasmani yang baik, dan dalam penelitian ini peneliti mencoba mengangkat judul penelitian tentang :

“ Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani siswa PB. Mattoanging Junoir Makassar Terhadap Keterampilan Melakukan smash dalam permainan Bulutangkis”

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada pemikiran permasalahan yang di ungkapkan pada bagian latar belakang masalah diatas, maka dapat didefinisikan masalah sebagai berikut : Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan smash pada permainan Bulutangkis siswa PB. Mattoanging Junior Makassar?

C. Tujuan Penelitian.:

Untuk mengetahui Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani berperan serta dalam mendukung keterampilan melakukan smash pada permainan bulutangkis siswa P.B Mattoangging Junior Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Didapatnya data informasi tentang tingkat kesegaran jasmani dan nilai keterampilan siswa dalam melakukan smash pada permainan bulutangkis.
2. Bagi para siswa, dapat menjadikan sebuah motivasi setelah mendapat informasi dan data agar terus berusaha peningkatan kondisi kesegaran jasmani dan keterampilannya dalam bermain bulutangkis.
3. Bagi para pelatih, dapat lebih mengetahui dan memahami hasil kemampuan jasmani dan keterampilan siswanya dalam mengembangkan teknik melatih guna pencapaian hasil secara maksimal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA , KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Puastaka

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktifitas olahraga dalam kehidupan sehari – hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan atau tataran kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para

murid sekolah dasar yang sementara mencari format kesempurnaan kemampuan gerak dasar yang membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar yang lebih maksimal.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, murid mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding murid yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih rendah. Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001:131) bahwa “*physiological fitness* ” adalah kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”. Dari uraian tersebut di atas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan physical fitness Nurhasan, (2001:132) “bahwa physical fitness adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Terkait tentang kesegaran jasmani menurut beberapa ahli dapat bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih

memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, mampu untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”. Kemudian menurut M.. Ichsan (1998:54) bahwa, “bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa mendatang”. Sedangkan menurut Safri dalam Dasar-dasar Pendidikan Jasmani (1994:146). Mengatakan dari sudut pandang fisiologis, “kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih akibat latihan tersebut”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan pembebanan aktivitas yang dihadapinya.

Kemudian kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang, tak terkecuali pelajar. Sebab kesegaran jasmani sangat bersenyawa dengan hidup manusia. Sebagai pelajar yang melakukan aktifitas secara rutin setiap harinya yang cukup lama dalam kegiatan pembelajaran ini cukup melelahkan selama lebih kurang lima jam setiap harinya, maka dibutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Tujuan Kesegaran Jasmani.

Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

3. Kesegaran Jasmani Yang Berkaitan Dengan Kesehatan

a. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan tidak perlu maksimal dalam jangka waktu tertentu”. Sedangkan kekuatan otot adalah “tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi pada suatu beban maksimal”. Selain itu otot yang juga dapat memberi kesan bahwa tubuh seseorang dapat menampilkan sikap yang lebih baik, sel otot mampu membakar kalori yang lebih besar, bagi seorang olahragawan, atlet atau siapapun yang memiliki kekuatan dan daya tahan akan dapat meningkatkan performa dan prestasi yang ada pada dirinya hanya saja memerlukan latihan-latihan yang cukup dan terprogram. Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan melalui latihan seperti : latihan beban, push-up untuk melatih otot lengan, sit-up melatih daya tahan otot perut, full-up dan latihan beban lainnya dan harus di ingat bahwa dalam melatih daya tahan yang paling diutamakan adalah jumlah repetisi.

b. Daya tahan jantung dan paru-paru

Menurut M. Ichsan (1998:5) “mengemukakan daya tahan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama”. Dan Wahjoedi (2000:9) mengatakan daya tahan jantung dan paru-paru adalah “kapasitas sistem jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.” Jadi dari pernyataan pendapat di atas jelas bahwa kapasitas jantung dan paru sangatlah penting untuk menunjang kinerja otot dengan perannya mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

c. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital)”. Karena lemak merupakan bagian dari pada tubuh yang dapat memberikan andil pada keindahan bentuk tubuh bila jumlahnya tepat dan sesuai dengan jumlah dan letaknya, oleh karena itu persentase lemak haruslah kita ketahui dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan alat schinfolde caliper di bagian-bagian tertentu.

Persentase lemak tubuh biasanya tergantung pada jenis kelamin, usia, keturunan dan aktifitas seseorang. Karena pada umumnya semakin usia menanjak akan semakin meningkat pula persentase dari lemak tersebut khususnya bagi kaum wanita. Jadi secara umum dapat ditarik konklusi bahwa kecil persentase lemak, maka

akan semakin baik kinerja seseorang. Ada beberapa fungsi lemak antara lain yaitu : 1. pelindung organ-organ bagian dalam tubuh, 2. membantu memberikan garis bentuk tubuh, 3. sebagai cadangan makanan. Seseorang ataupun murid yang mempunyai badan yang besar atau terlihat berlebihan lemak pada tubuhnya sangatlah mempengaruhi ruang gerak yang ada pada dirinya, untuk itu hendaklah kita selalu menjaga komposisi tubuh kita agar selalu seimbang yaitu melalui olahraga secara teratur dan terprogram.

4. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan gerak

a. Kecepatan.

Kecepatan adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas seperti dalam menyelesaikan tugas, baik pekerjaan harian maupun tugas-tugas belajar sebagai murid.

b. Kelincahan.

Kelincahan adalah merupakan “kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Dengan kordinasi dan kecepatan yang tinggi maka dengan sendirinya seseorang akan memiliki kesegaran yang baik karna dalam komponen kelincahan memadukan semua unsur gerakan dan daya tahan tubuh.

c. Keseimbangan.

Menurut Wahjoedi (2000:61) adalah “kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan”.

Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya dalam menyelesaikan tugas-tugas keseharian.

d. Kecepatan reaksi.

Menurut Wahjoedi (2000:61) mengatakan “kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari : pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan”. Berdasarkan penjelasan diatas jelas bahwa kecepatan reaksi sangatlah penting bagi setiap individu maupun bagi murid yang melakukan aktifitas kerja maupun belajar setiap harinya.

e. Koordinasi.

Menurut Wahjoedi (2000:61) mengatakan bahwa koordinasi adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi merupakan gerakan yang sangat kompleks, contoh sederhana adalah pada reflek mata pada saat mengirimkan gambar-gambar yang kita lihat melalui serabut syaraf ke otak.

Otak menafsirkan sinyal tersebut memutuskan otot mana yang harus berkontraksi dan seberapa kekuatan serta kecepatan kontraksinya, serta mengirimkan pesan-pesan sepanjang jaringan syaraf yang lain untuk setiap otot yang berkontraksi, ada satu otot yang berlawanan yang berelaksasi, dan otot yang berlawanan yang berelaksasi tersebut menkoordinasi setiap gerakan dalam tubuh secara bersamaan dan

seluruh proses ini memerlukan waktu yang sangat singkat atau bisa dikatakan seperdetik saja. Koordinasi bagi seorang pelajar sangatlah diperlukan berhubung akibat aktifitasnya yang hampir selalu berubah setiap jamnya karena pelajaran-pelajaran yang mereka ikuti selalu berbeda.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedang faktor eksternal adalah faktor dari luar diantaranya makanan dan gizi, tidur dan istirahat, aktifitas fisik dan lingkungan.

6. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang-orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembalian kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Khusus bagi pelajar dan siswa sangat penting untuk menyelesaikan studinya serta dalam proses belajar dan mengajar, sebab dalam belajar diperlukan kondisi tubuh yang sehat dan segar (Sumanto Y, 1993:153).

7. Kemampuan Melakukan Smash Bulutangkis

Pukulan smash adalah salah satu dari sekian teknik dasar pukulan yang ada pada permainan bulutangkis. Pukulan smash selama ini dianggap sebagai teknik dasar yang terakhir diberikan atau dipelajari setiap pebulutangkis, karena nanti semua teknik dasar dikuasai barulah pukulan smash diperbaiki atau dikuasai. Ini disebabkan karena pukulan smash adalah pukulan yang bertujuan untuk mematikan lawan atau mengakhiri suatu reli. Pukulan smash perlu diperhatikan tentang kekuatan, koordinasi, kelenturan, kecepatan dan ketepatan mengarahkan bulutangkis. (*satelcock*) dengan tepat dan terarah.

Smash dalam permainan bulutangkis merupakan suatu gerak kerja yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan. Oleh sebab itu, yang diperhatikan pada saat melakukan smash adalah kecepatan dan ketepatan mengarahkan bulutangkis. serta teknik pegangan raket.

Smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan penuh tenaga dengan tujuan melakukan penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Dan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash diperlukan berbagai kemampuan tubuh karena sasarannya adalah kecepatan dan ketepatan shuttlecock yang di smash seperti kemampuan melompat yang tinggi dan kecepatan mengayunkan raket pada saat akan memukul shuttlecock agar cepat dan keras.

Pukulan smash dapat dilakukan dalam sikap diam / berdiri atau sambil loncat (jump smash) oleh karena itu, pukulan smash dalam bulutangkis terdiri dari beberapa jenis: menurut Tohar (1992: 63) melakukan smash dapat dilakukan dengan berbagai cara antara

lainyaitu : 1. Pukulan smash penuh. 2.Pukulan smash potong. 3. Pukulan smash backhand. 4. Pukulan smash flick dan 5. Pukulan smash yang melingkar diatas kepala.

1. Smash Penuh

Pukulan smash penuh adalah pukulan smash dengan mengayunkan raket, perkenaan tegak lurus antara daun raket dengan datannya bulutangkis. sehingga pukulan itu dilakukan secara penuh. PUKulan ini mempunyai penerbangan yang cepat dank eras karena menggunakan tenaga yang keras.

2. Smash Potong

Pukulan smash potong adalah smash pda saat perkenaan ayunan raket dan penerbangan bulutangkis. dilakukan secara potongan atau diiris sehingga kecepatan jalannya agak kuarang cepat, tetapi daya luncurnya tajam dan dapat lebih teratah.

3. Smash Backhand

Pukulan smash backhand adalah pukulan yang menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat memukul. Pukulan ini tentunya selaik kaeras dan menukik tajam arah dan sasaran jatuh juga sulit diantisipasi oleh lawan karena arah penempatannya yang sukar untuk di tebak.

4. Smash Melingkar

Pukulan melingkar adalah gerakan mengayunkan tangan yang memegang raket, kemudian dilakukan melewati kepala, dilanjutkan dengan menggerakkan pergelangan tangan dengan cara memukulnya dengan cara memukul dengan raket hingga melenting mengarah ke sebaran lapangan lawanuntuk mengarah ke seberang lawan

5. Smash Flick

Pukulam flick adalah pukulan smash dengan cara mengaktifkan pergelangann tangan untuk melakukan pukulan secara di tekan ke bawah

Teknik pukulan smash secara bertahap setiap pemain harus menguasainya secara sempurna karena manfaatnya sangat besar untuk meningkatkan kualitas permainan. Melalui teknik pelaksana smash dalam permainan bulutangkis yaitu:

1. Biasanya bergera memukul dengan raket sehingga melentingkan cepat untuk mengambil posisi pukul yang tepat.
2. Perhatikan pegangan raket.
3. Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada shuttlecock.
4. Perkenaan raket dan shuttlecock diatas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau shuttlecock itu setinggi mungkin dengan menggunakan kekuatan otot lengan.
5. Akhir rangkaian gerakan pukulan itu dengan gerak lanjut, ayunan raket yang sempurna ke depan badan dengan bantuan keseimbangan badan dan posisi kaki.

Smash merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Smash dilakukan pada saat shuttlecock berada diatas kepala agar perkenaanya tajam dan menukik. Umumnya smash sering dilakukan pada saat shuttlecock condong diatas kepala atau satu meter diatas kepala, tergantung pada keberadaan, kesiapan serta kesanggupan pemain.

Salah satu teknik dasar yang menjadi fokus dalam penilitan adalah pukulan smash dalam permainan bulutangkis. Smash adalah salah satu pukulan utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Oleh karena smash merupakan suatu gerak kerja yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan. Selain itu, pukulan

smash merupakan salah satu unsure pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung sebab pukulan ini merupakan suatu gerak ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menerjunkan shuttle cock secara curam. Tohar (1992:57), mengemukakan bahwa: Pukulan smash merupakan suatu pukulan yang keras dan menukik kebawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan.

Herman Subardjah (2000:13), mengemukakan bahwa: Tujuan smash bulutangkis adalah berusaha menjatuhkan cock didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul cock sehingga menjatuhkan didaerah permainannya sendiri.

8. PB. Mattoangging Junior

PB. Mattoangging Junior adalah suatu wadah atau tempat latihan untuk cabang olahraga Bulutangkis berdiri pada bulan Juni 2008. Walau dalam usia yang masih tergolong mudah PB. Mattoangging junior telah banyak berpartisipasi dalam beberapa even local maupun nasioanal, serta mengukir beberapa prestasi yang cukup membanggakan. Dari namanya PB. Mattoangging Junior, PB ini hanya melatih kelompok usia junior usia antara 8-11 tahun dan 12-15 tahun. Iuran untuk siswa PB. Mattoangging Junior perbulannya sebesar Rp. 150.000,-/bln.

Kejuaraan yang pernah di ikuti:

1. Olimpiade Nasional tingkat SD
2. Kejuaraan Milo
 - . Putri SD
 - putra SMP
3. Makassar Open
 - kelompok usia dini, juara 2

- kelompok pemula, juara 1
- kelompok ganda remaja, juara 3
- 4. Pra pon, tahun 2011.
- 5. Porda Pangkep.
 - beregu
 - campuran
 - ganda putra

B. Kerangka Berfikir

Sesuai dengan permasalahan penelitian yang telah dikemukakan, maka konsep kerangka berpikir sudah dapat disusun dengan bersumber dari uraian teori yang telah diuraikan sebelumnya.

Pernyataan-pernyataan yang di kemukakan dalam kerangka berpikir, nantinya akan diturunkan sebagai praduga-praduga yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka akan dikemukakan sebagai berikut :

-. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa P.B Mattoangging Junior Makassar. dalam mendukung keterampilan melakukan smash.

C. Hipotesis

-. Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan melakukan smash pada siswa PB. Mattoangging Junior Makassar.

$$1. H_0 : \rho_{x.y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x.y} \neq 0$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Didalam bab ini akan diuraikan tentang variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan analisis data. Keseluruhan aspek-aspek tersebut dibahas sebagai berikut :

A Variabel dan Desain Penelitian

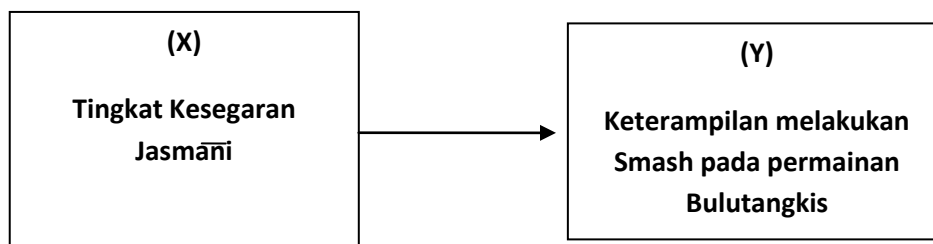
1. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas atau variabel pengaruh pada penelitian ini adalah :
 1. Tes kesegaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun.
- b. Variabel terikat atau variabel terpengaruh pada penelitian ini adalah :
 1. Keterampilan melakukan smash pada permainan bulutangkis.

2. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 : Desain Penelitian

Keterangan:

X = Tes Kesegaran Jasmani Kelompok usia 13-15 tahun

Y = Keterampilan melakukan Smash Pada permainan Bulutangkis

B. Defenisi Operasional Variabel

Batasan dan ruang lingkup kajian variabel-variabel secara operasional dijelaskan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas dan kativitasnya sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun. Beberapa ketentuan dalam pelaksanaan tes: Tes kesegaran jasmani indonesia merupakan satu rangkaian tes yang harus dilaksanakan dalam satu kegiatan yang tidak terputus.

Urutan pelaksanaan

Pertama :Lari 50 meter

Kedua : Gantung angkat tubuh

Ketiga : Baring duduk selama 60 detik

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari menengah 1000 meter (PUSJAS. TKJI, 2010)

2. Keterampilan melakukan smash adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pukulan yang keras dan tajam kearah bawah mengarah kebidang sasaran lapangan lawan, yang bertujuan untuk mematikan perlawanan lawan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang dijadikan obyek penelitian. Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra PB. Mattoanging Junior yang berusia antara 13-15 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Pengambilan sampelnya dengan teknik “Total Sampling” yaitu semua siswa putra pada populasi yang berusia 13-15 tahun yaitu sebanyak 20 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif data dengan teknik : tes, yaitu para murid melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat siku, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari menengah 10000 meter. Rangkaian tes ini sangat memerlukan tenaga. Oleh karena itu orang yang dites haruslah dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.

Pelaksanaan pengukuran kesegaran jasmani dilaksanakan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran, semua anak diberi nomor dada sesuai maksud, tujuan

dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan serta cara melakukan masing – masing butir tes tersebut. Adapun rangkaian butir tes yang harus dilakukan sebagai berikut :

1) Lari cepat 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan yang dimiliki siswa

b. Alat dan fasilitas

Lintasan lurus datar, rata, tidak licin, jarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, garis start dan finish yang jelas, Stop Watch, formulir hasil tes.

c. Petugas

Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Pada aba – aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri.
- 3) Pada aba – aba “ Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.

2) Tes Gantung angkat tubuh.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan

dan otot bahu

b. Alat dan Fasilitas

Palang tunggal , Stop - Watch , formulir hasil tes , peluit.

c. Petugas

Pengukur waktu , penghitung gerakan , pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Peserta bergantung pada palang tunggal.

2) Begitu peluit ditiup peserta mulai melakukan gerakan mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu melewati atau berada di atas palang tunggal kemudian, lengan bebar-benar lurus. kemudian menurunkan kembali badan hingga berakhir waktu, waktu yang diukur adalah 60 detik, selama pertahankan bentuk kerakan tersebut selama mungkin.

3) Baring Duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan Fasilitas

Lantai atau rumput yang bersih dan rata, Stop Watch, formulir tes.

c. Petugas

Pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Peserta berbaring terlentang dengan lutut ditekuk, kedua tangan dengan jari

– jarinya berselang selip ditekan dibelakang kepala, peserta lain memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.

- 2) Begitu peluit ditiup pesereta mulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh kedua paha kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dihitung satu kali.

Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan siswa secara sempurna dalam waktu 60 detik.

4) Loncat tegak (vertical Jump)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif atau daya ledak.

b. Alat dan Fasilitas

Papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding,
Serbuk kapur, Alat penghapus, Formulir hasil tes.

c. Petugas

Pengamat gerakan, pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Ujung jari peserta diolesi serbuk kapur terlebih dulu peserta berdiri tegak di samping kiri atau kanan papan berskala kemudian tangan yang ada di dekat papan diangkat lurus ditempelkan ke papan berskala hingga meninggalkan bekas untuk menentukan tinggi raihan.
- 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang tadi sehingga menimbulkan bekas .

Hasil yang dicatat adalah tinggi raihan dengan loncatan dikurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan .

5) Lari 1000 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung , peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

Lintasan lari berjarak 1000 meter, Stop Watch, bendera start, garis start dan finish, nomor dada, Formulir hasil tes.

c. Petugas

Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.

d. Pelaksanaan

1. Peserta berdiri di belakang garis start.
2. Pada aba – aba ”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri mengambil sikap untuk lari.
3. Pada aba – aba “ Ya” pelari lari menuju garis finish secepat mungkin

Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter tanpa melakukan kesalahan seperti mencuri start, memotong lintasan dan lain-lain.

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Kelompok Umur 13 – 15 Tahun Putra**

N	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S/d – 6.7"	16" keatas	38 keatas	66 keatas	S/d – 3'04"	5
4	6.8" – 7.6"	11" – 15"	28 – 37	58 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7" – 8.7"	6" – 10"	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8.8" – 10.3"	2" – 5"	8 – 18	31 – 41	4'47 – 6'04"	2
1	10.4" – dst	0 – 1"	0 – 2	s/d – 30	6'05" – dst	1

Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber : TKJI Pusjas (2010: 24-25)

6. Kemampuan Smash Pada Bulutangkis

Tujuan : Untuk menyeberangkan bulutangkis. dengan keras dan tepat sasaran diatas net.

Alat : - Lapangan Bulutangkis, Net bulutangkis, Raket, Bulutangkis. (shuttle cock), Kertas, pulpen, Tali diatas net kurang lebih 30 cm

Petugas : - Pemandu tes / pengumpan bulutangkis. dan Pencatat skor

Pelaksanaan : Testee di tengah-tengah lapangan dan memukul menyeberangkan bulutangkis.. Untuk melakukan pukulan smash hendaknya bulutangkis. harus melewati antara bibir atas net dan bentangan tali yang berjarak \pm 30 cm.

Pelaksanaan tes dengan melakukan smash sebanyak 10 kali perlakuan.

Penilaian : Kemampuan melakukan smash adalah jumlah cock yang masuk ke daerah lawan dengan ketentuan melewati antara bibir atas net dan bentangan tali yang tingginya 30 cm. Kesempatan diberikan sebanyak 2 kali pengulangan.

E. Teknik Analisis Data .

Analisis data sangat penting artinya dalam suatu penelitian. Karena dengan analisis data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan penyajian korelasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran Tingkat kesegaran jasmani dengan keterampilan smash bulutangkis., akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. Analisis deskriptif

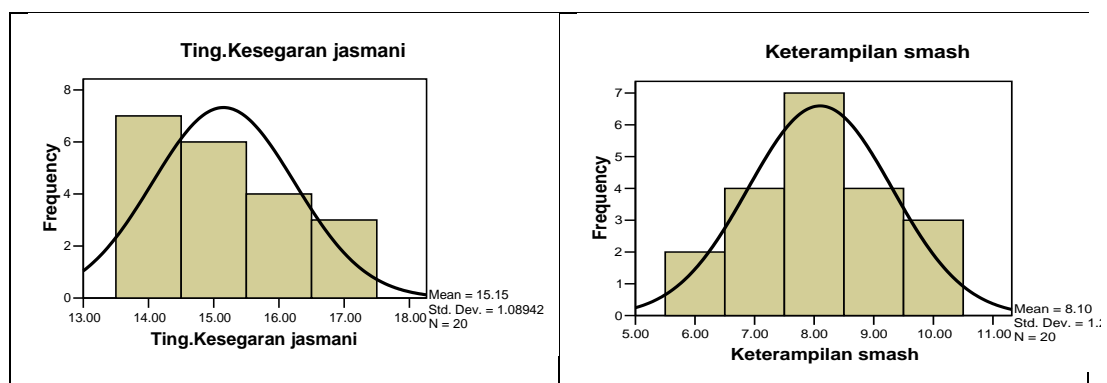
Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap Tingkat kesegaran jasmani dan hasil data tingkat keterampilan smash bulutangkis. pada PB. Mattoangging Junior Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum.

Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan Tingkat kesegaran jasmani, dan keterampilan pada permainan bulutangkis..

Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani dan keterampilan Smash pada permainan bulutangkis.

		Ting.Kesegaran jasmani	Keterampilan smash
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		15.1500	8.1000
Median		15.0000	8.0000
Mode		14.00	8.00
Std. Deviation		1.08942	1.20961
Variance		1.187	1.463
Range		3.00	4.00
Minimum		14.00	6.00
Maximum		17.00	10.00
Sum		303.00	162.00



Gambar. 7 : Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani dan keterampilan smash bulutangkis. PB. Mattoangging Junior Makassar

Tabel 2. Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani PB. Mattoangging Junior Makassar.

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Prosentase (%)
<i>Baik Sekali</i>	22-25	0	0 %
<i>Baik</i>	18-21	0	0 %
<i>Sedang</i>	14-17	20	100 %
<i>Kurang</i>	10-13	0	0 %
<i>Kurang Sekali</i>	5-9	0	0 %

Dari tabel dan gambar diatas yang merupakan gambaran data tingkat kesegarn jasmani PB. Mattoangging Junior Makassar dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada PB. Mattoangging Junior Makassar yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0 %.
2. Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada PB. Mattoangging Junior Makassar yang mendapat nilai baik adalah tidak ada dengan presentase 0 %.
3. Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada PB. Mattoangging Junior Makassar yang mendapat nilai sedang adalah 20 orang dengan presentase 100 %.
4. Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada PB. Mattoangging Junior Makassar yang mendapat nilai kurang adalah tidak ada dengan presentase 0 %.
5. Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada PB. Mattoangging Junior Makassar yang mendapat nilai sangat kurang adalah tidak ada dengan presentase 0 %.

2. Analisis Tingkat kesegaran Jasmani;

2.1 Kecepatan. (lari 50 meter)

Nilai Kemampuan fisik yaitu kecepatan yang dimiliki oleh tim PB.

Mattoangging Junior Makassar analisis sebagai berikut:

Tabel 3. Kecepatan lari 50 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	12	60.0	60.0	60.0
	4.00	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Nilai 5 untuk penilaian baik sekali tidak ada atau mencapai 0 %.

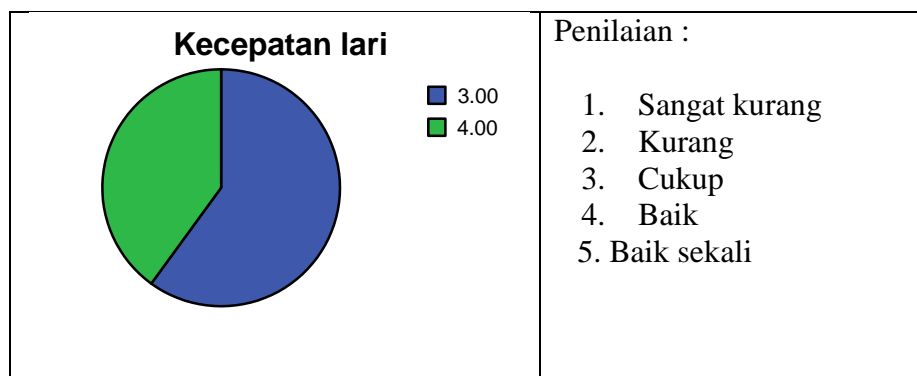
Nilai 4 untuk penilaian baik 8 orang atau mencapai 40 %.

Nilai 3 untuk penilain sedang 12 orang atau mencapai 60 %.

Nilai 2 untuk penilaian kurang tidak ada atau mencapai 0 %. dan

Nilai 1 untuk penilain sangat kurang tidak ada atau mencapai 0 %

Selanjutnya dapat di jelaskan dalam bentuk grafik segai berikut:



2.2. Daya tahan (Gantung angka tubuh).

Nilai Kemampuan fisik yaitu Daya tahan yang dimiliki tim PB. Mattoangging Junior Makassar di analisis sebagai berikut:

Table 4. Gantung Angkat Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	3	15.0	15.0	15.0
	3.00	7	35.0	35.0	50.0
	4.00	9	45.0	45.0	95.0
	5.00	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Nilai 5 untuk penilaian baik sekali adalah 1 orang atau mencapai 5 %.

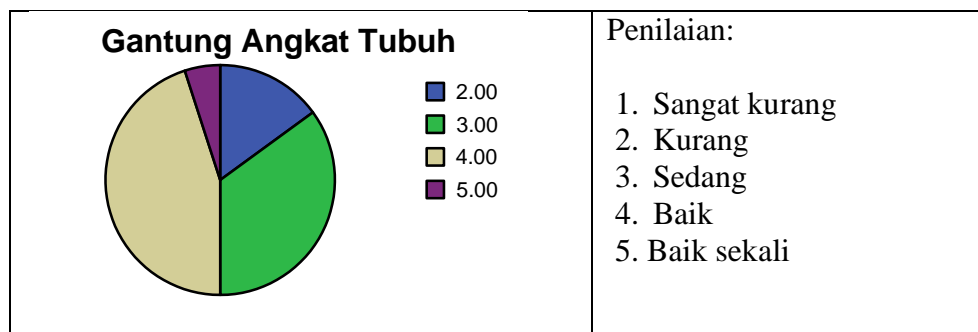
Nilai 4 untuk penilaian baik 9 orang atau mencapai 45. %.

Nilai 3 untuk penilaian sedang 7 orang atau mencapai 35. %.

Nilai 2 untuk penilaian kurang 3 orang atau mencapai 15. %. dan

Nilai 1 untuk penilaian sangat kurang 0 orang atau mencapai 0 %

Selanjutnya dapat di jelaskan dalam bentuk grafik segai berikut:



2.3 Kekuatan otot perut.(Baring duduk)

Nilai Kemampuan fisik yaitu kekuatan otot perut yang dimiliki tim PB.

Mattoangging Junior Makassar di analisis sebagai berikut:

Table 5. Baring duduk (Sit Up)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	7	35.0	35.0	35.0
	4.00	10	50.0	50.0	85.0
	5.00	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Nilai 5 untuk penilaian baik sekali adalah 3 orang atau mencapai 15 %.

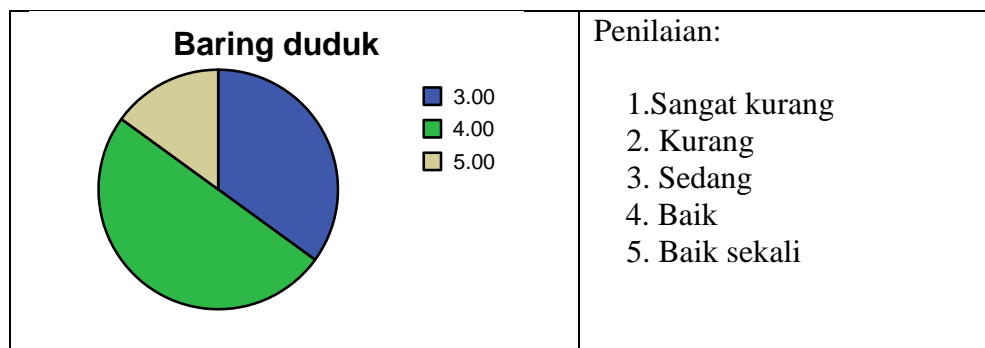
Nilai 4 untuk penilaian baik 10 orang atau mencapai 50 %.

Nilai 3 untuk penilaian sedang 7 orang atau mencapai 35 %.

Nilai 2 untuk penilaian kurang 0 orang atau mencapai 0. %. dan

Nilai 1 untuk penilaian sangat kurang 0 orang atau mencapai 0. %

Selanjutnya dapat di jelaskan dalam bentuk grafik segai berikut:



2.4 Daya ledak tungkai.

Nilai Kemampuan fisik yaitu Daya ledak tungkai yang dimiliki oleh tim PB.

Mattoangging Junior Makassar di analisis sebagai berikut:

Table 6. Locat Tegak (Vertical Jump)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	5	25.0	25.0	25.0
	3.00	12	60.0	60.0	85.0
	4.00	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Nilai 5 untuk penilaian baik sekali adalah 0 orang atau mencapai 0. %.

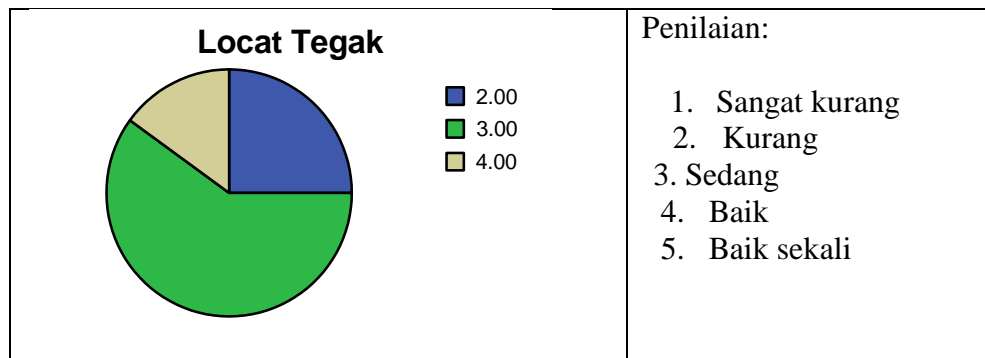
Nilai 4 untuk penilaian baik 3 orang atau mencapai 15 %.

Nilai 3 untuk penilaian sedang 12 orang atau mencapai 60 %.

Nilai 2 untuk penilaian kurang 5 orang atau mencapai 25 %. dan

Nilai 1 untuk penilaian sangat kurang 0 orang atau mencapai 0 %

Selanjutnya dapat di jelaskan dalam bentuk grafik segai berikut:



2.5 Daya tahan Jantung.

Nilai Kemampuan fisik yaitu kekuatan yang dimiliki oleh tim PB.

Mattoangging Junior Makassar di analisis sebagai berikut:

Table 7. Lari 1000 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	10	50.0	50.0	50.0
	2.00	7	35.0	35.0	85.0
	3.00	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Nilai 5 untuk penilaian baik sekali adalah 0 orang atau mencapai 0 %.

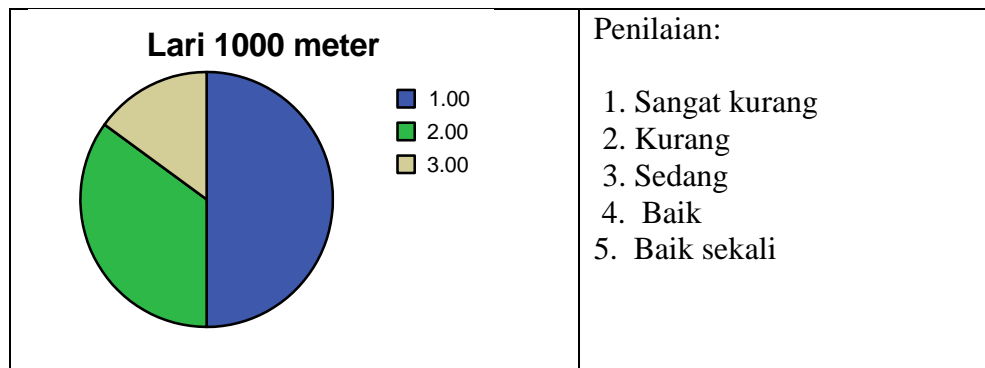
Nilai 4 untuk penilaian baik 0 orang atau mencapai 0. %.

Nilai 3 untuk penilaian sedang 3 orang atau mencapai 15 %.

Nilai 2 untuk penilaian kurang 7 orang atau mencapai 35 %. dan

Nilai 1 untuk penilaian sangat kurang 10 orang atau mencapai 50 %

Selanjutnya dapat di jelaskan dalam bentuk grafik segai berikut:



3. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data Tingkat kesegaran jasmani dan tingkat keterampilan smash bulutangkis., maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji

Kolmogorov Smirnov (KS-Z). hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman uji normalitas Tingkat kesegaran jasmani, dan tingkat keterampilan smash bulutangkis.

		Ting.Kesegaran jasmani	Keterampilan smash
N		20	20
Normal Parameters	Mean	15.1500	8.1000
	Std. Deviation	1.08942	1.20961
Most Extreme Differences	Absolute	.205	.183
	Positive	.205	.183
	Negative	-.146	-.167
Kolmogorov-Smirnov Z		.916	.818
Asymp. Sig. (2-tailed)		.371	.515

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Untuk tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0,371 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa Tingkat kesegaran jasmani mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Untuk keterampilan bermain bulutangkis., diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0,515 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data keterampilan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian semuanya berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

3. Analisis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik.

Untuk menguji hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi antara data Tingkat kesegaran jasmani dan tingkat keterampilan smash bulutangkis., dengan menggunakan teknik korelasi.

a. Keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan smash bulutangkis.

Untuk mengetahui nilai keterkaitan Tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bulutangkis. pada tim PB. Mattoanging Junior Makassar di analisis sebagai berikut:

Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis korelasi Tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bulutangkis. pada tim PB. Mattoanging Junior Makassar.

Variabel	<i>R</i>	<i>P</i>	Keterangan
TKJ terhadap KBSB	0.627	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai korelasi hirung (r) = 0,627 ($P < 0.05$)., Dengan demikian ada keterkaitan yang signifikan

antara Tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan smash bulutangkis. pada olahraga bulutangkis..

Dengan demikian apabila seseorang memiliki Tingkat kesegaran jasmani dengan baik, maka diharapkan juga mampu menerapkan tererampilan bermain bulutangkis. yang dimilikinya secara maksimal.

4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. Akan diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi (statistik Parametrik), maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Ada ada keterkaitan yang signifikan antara Tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bulutangkis. pada tim PB. Mattoanging junior Makassar.

$$1. H_0 : \rho_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian

Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = 0,627 ($P < 0.05$), maka H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian ada keterkaitan yang signifikan antara Tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bulutangkis. pada tim PB. Mattoanging Junior Makassar.

B. Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini.

1. Hasil uji hipotesis; dari hasil analisis dijelaskan terdapat keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bulutangkis. pada tim PB. Mattoanging Junior Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Tingkat kesegaran jasmani dianalisis dari kesegaran yang dimiliki oleh setiap individu tentunya memberikan peluang untuk dapat beraktifitas secara maksimal. Kecepatan, daya tahan otot, kekuatan dan daya ledak dan di tunjang dengan kemampuan kardiovaskuler yang maksimal tentunya sudah dapat menjamin seseorang tersebut dapat bergerak dengan lebih maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian :

Dari Hasil analisis menjelaskan bahwa dengan kesegaran jasmani yang baik akan memberikan dukungan kemampuan gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga, tidak terkecuali dalam aktifitas bermain bulutangkis.

Keterampilan yang baik dengan penguasaan teknik bermain bulutangkis, tentunya harus didukung dengan kemampuan fisik yang maksimum dan itu semua hanya dapat terwujud jika seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para atletnya

2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latinya.
3. Bagi Para Atlet hendaknya menyadari betapa pentingnya menjaga kemampuan fisik dari tingkat kesegaran jasmani sangat terkait dengan kemampuan meningkatkan keterampilan dan aktifitas gerak maksimal.
4. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan peningkatan cabang olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis..

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Engkos Kosasih. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementrian Pendidkan Nasional. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*, Kelompok Usia 10-12 Tahun. PUSJAS, Jakarta.
- Mulyono B. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Sadoso Sumo Sardjono. 1988. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Subardja, Herman. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta. S. Sukardjo
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta :
- Sumanto Y. 1993. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta ; Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik 2*. Yogyakarta : Andi Offset